

# 令和6年 2月 学校給食献立表

善通寺市・琴平町・多度津町学校給食センター

| 日<br>(曜)  | 牛乳 | 主食<br>スプーン   | 献立名   | 食品名                           |             |                                |                               |                            |  | kcal<br>年中<br>小4<br>中2 |
|-----------|----|--|---|-------------------------------|-------------|--------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--|------------------------|
|           |    |  |   | おもにエネルギーのもとになる食品(黄)           |             | おもに体をつくるもとになる食品(赤)             |                               | おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)      |  |                        |
| 1<br>(木)  |    | 福は内<br>ごはん   | いわしのかば焼き風<br>かぶのレモン酢漬<br>たまねぎのみそ汁                           | 米<br>ダイシモチ<br>でんぶん<br>小麦粉 砂糖  | 油           | 大豆<br>鶏肉<br>いわし<br>かまぼこ<br>みそ  | ひじき<br>牛乳                     | 金時にんじん<br>にんじん<br>葉ねぎ      | 干しいたけ<br>しょうが かぶ<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>もやし            | 492<br>666<br>768      |
| 2<br>(金)  |    | 小型<br>コッペパン  | 菜花入り<br>ソースパグッティ<br>かみかみサラダ<br>いよかん                         | パン<br>スパグッティ<br>砂糖            | 油<br>ごま     | 豚肉<br>ちくわ<br>かつお節              | 牛乳<br>あおりの<br>まわかめ<br>ちりめんじゃこ | にんじん<br>菜花                 | キャベツ<br>しめじ<br>たまねぎ<br>にんにく<br>ごぼう きゅうり<br>いよかん    | 479<br>595<br>754      |
| 5<br>(月)  |    | 深川風<br>卵とじ丼  | 焼きししゃも<br>切り干し大根の酢の物<br>香緑                                  | 米<br>砂糖<br>でんぶん               |             | あさり 卵<br>油揚げ<br>なると            | 牛乳<br>ししゃも                    | にんじん<br>葉ねぎ<br>ごまつな        | たまねぎ<br>切り干し大根<br>キウイフルーツ                          | 485<br>658<br>804      |
| 6<br>(火)  |    | ダイシモチ<br>ごはん   | 厚揚げの肉みそかけ<br>白菜と水菜の<br>ごまドレッシングあえ<br>お麩とわかめのすまし汁            | 米<br>ダイシモチ<br>砂糖<br>でんぶん<br>ふ | 油<br>ごま     | 厚揚げ<br>鶏肉<br>みそ<br>なると         | 牛乳<br>わかめ                     | 水菜<br>にんじん<br>葉ねぎ          | しょうが<br>はくさい<br>たまねぎ                               | 493<br>635<br>754      |
| 7<br>(水)  |    | ココア<br>揚げパン<br>【善(東中・西<br>中以外)・琴中<br>1・2年】<br>コッペパン<br>【東中・西中・<br>琴(琴中1・2年<br>以外)・多】 | ミネストローネ<br>ツナサラダ<br>りんごジャム<br>【東中・西中・<br>琴(琴中1・2年<br>以外)・多】 | パン<br>砂糖<br>マカロニ              | 油<br>オリーブ油  | きな粉<br>白いんげん豆<br>ベーコン<br>まぐろ水煮 | 牛乳                            | にんじん<br>パセリ<br>トマト<br>ごまつな | たまねぎ<br>キャベツ<br>セロリ<br>エリンギ<br>にんにく<br>きゅうり<br>コーン | 486<br>628<br>736      |
| 8<br>(木)  |    | 麦ごはん   | 鶏肉の照り焼き<br>大根のてっばい風<br>ふしめん汁<br>味付けのり                       | 米 大麦<br>砂糖<br>でんぶん<br>ふしめん    |             | 鶏肉<br>てんぷら<br>みそ<br>なると<br>油揚げ | 牛乳<br>のり                      | にんじん<br>葉ねぎ                | しょうが<br>だいこん<br>たまねぎ                               | 488<br>608<br>740      |
| 9<br>(金)  |    | コッペパン  | さげのチーズ焼き<br>ほうれんそうと<br>ベーコンのソテー<br>ABCスープ                   | パン<br>じゃがいも<br>マカロニ           | 油<br>オリーブ油  | さげ<br>ベーコン                     | 牛乳<br>チーズ                     | パセリ<br>ほうれんそう<br>にんじん      | キャベツ<br>たまねぎ<br>エリンギ                               | 421<br>584<br>731      |
| 13<br>(火) |    | ダイシモチ<br>入り茶めし   | 豚肉とごぼうのうま煮<br>野菜のちりめんあえ<br>ぼんかん                             | 米<br>ダイシモチ<br>こんにゃく<br>砂糖     | 油           | 豚肉<br>てんぷら<br>油揚げ              | 牛乳<br>ちりめんじゃこ                 | にんじん<br>さやいんげん<br>ごまつな     | たけのこ<br>ごぼう<br>たまねぎ<br>きゅうり もやし<br>ぼんかん            | 506<br>632<br>750      |
| 14<br>(水) |    | ごはん<br>(委託)  | 手作りハンバーグ<br>グリーンサラダ<br>ジュリアンスープ                             | 米<br>パン粉<br>砂糖                | 油<br>ドレッシング | 牛肉<br>豚肉<br>ベーコン               | 牛乳                            | にんじん<br>パセリ                | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>えだまめ<br>もやし エリンギ           | 484<br>643<br>803      |

| 日<br>(曜)  | 牛乳 | 主食<br>スプーン  | 献立名  | 食品名                               |                   |                                 |                  |                              |   | kcal<br>年中<br>小4<br>中2 |
|-----------|----|---|--|-----------------------------------|-------------------|---------------------------------|------------------|------------------------------|---|------------------------|
|           |    |   |  | おもにエネルギーのもとになる食品(黄)               |                   | おもに体をつくるもとになる食品(赤)              |                  | おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)        |   |                        |
| 15<br>(木) |    | ダイシモチ<br>ごはん  | さわらのしょうがだれかけ<br>まわかめの炒め煮<br>大根のみそ汁   | 米<br>ダイシモチ<br>砂糖<br>でんぶん<br>こんにゃく | ごま<br>ごま油         | さわら<br>てんぷら<br>油揚げ<br>みそ        | 牛乳<br>まわかめ       | にんじん<br>葉ねぎ                  | しょうが<br>たけのこ<br>ごぼう<br>だいこん<br>たまねぎ                   | 481<br>602<br>740      |
| 16<br>(金) |    | セルフ<br>ウィンナー<br>サンド   | かぼちゃ入りクリームスープ<br>トマトケチャップ<br>ガトーショコラ   | パン<br>マカロニ<br>コーンスターチ<br>ガトーショコラ  | 油                 | ウインナー<br>あさり<br>豆乳<br>豆乳クリーム    | 牛乳<br>クリーム       | かぼちゃ<br>にんじん                 | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>レタス                           | 551<br>656<br>764      |
| 19<br>(月) |    | ごはん<br>(委託)   | 煮込みおでん<br>野菜のしそあえ<br>スイートスプリング   | 米<br>こんにゃく<br>じゃがいも<br>砂糖         | 油                 | 豚肉<br>つすら卵<br>てんぷら<br>厚揚げ<br>みそ | 牛乳<br>こんぶ        | にんじん<br>しそ                   | だいこん<br>しょうが<br>きゅうり<br>キャベツ もやし<br>スイートスプリング         | 478<br>636<br>790      |
| 20<br>(火) |    | 青のりと<br>おかの<br>混ぜごはん  | さばの幽庵焼き<br>まんぼうのごま酢あえ<br>けんちん汁   | 米<br>砂糖<br>でんぶん                   | ごま<br>ごま油         | かつお節<br>さば<br>豆腐<br>油揚げ         | 牛乳<br>あおりの<br>牛乳 | まんぼう<br>にんじん<br>葉ねぎ          | キャベツ<br>もやし<br>たまねぎ<br>ごぼう                            | 515<br>619<br>745      |
| 21<br>(水) |    | ココア<br>揚げパン<br>【東中・西中・<br>琴・多】<br>コッペパン<br>【善(東中・西<br>中以外)・<br>幼のみ】 | ウインナーと<br>野菜のスープ煮<br>ごぼうサラダ<br>りんごジャム<br>【善(東中・西<br>中以外)・<br>幼のみ】            | パン<br>砂糖<br>じゃがいも                 | 油<br>ドレッシング<br>ごま | きな粉<br>ウインナー<br>豚肉              | 牛乳<br>ひじき        | チンゲンサイ<br>にんじん<br>パセリ        | キャベツ<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>きゅうり<br>コーン                    | 486<br>629<br>737      |
| 22<br>(木) |    | 冬野菜<br>カレー<br>ライス   | ブロッコリーと<br>チーズのサラダ<br>ネーブルオレンジ   | 米<br>ダイシモチ<br>じゃがいも<br>砂糖         | 油                 | 鶏肉<br>豚レバー                      | 牛乳<br>チーズ        | にんじん<br>ブロッコリー               | だいこん<br>たまねぎ<br>れんこん<br>にんにく<br>キャベツ<br>オレンジ          | 488<br>628<br>747      |
| 26<br>(月) |    | ごはん<br>(委託)   | 鶏肉のガーリック焼き<br>元氣サラダ<br>ミニトマト<br>かぶのスープ<br>スイートポテト(小・中)<br>さつまいも<br>チップス(幼のみ) | 米<br>砂糖<br>スイートポテト<br>さつまいも       | 油                 | 鶏肉<br>ハム<br>かつお節                | 牛乳<br>こんぶ        | にんじん<br>ミニトマト<br>ごまつな<br>パセリ | にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり<br>コーン かぶ<br>たまねぎ<br>エリンギ        | 473<br>639<br>778      |
| 27<br>(火) |    | こんびっぴ<br>あんかけ<br>うどん  | ちくわの天ぷら<br>小松菜のアーモンドあえ   | うどん<br>でんぶん<br>小麦粉<br>米粉          | 油<br>アーモンド        | ベーコン<br>かつお節<br>ちくわ             | 牛乳               | 菜花<br>にんじん<br>ごまつな           | たまねぎ<br>コーン<br>にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり                   | 496<br>622<br>736      |
| 28<br>(水) |    | ダイシモチ<br>ごはん  | 豆腐とうすら卵の中華煮<br>サニーレタスのナムル<br>煮干し   | 米<br>ダイシモチ<br>砂糖<br>でんぶん          | ごま油<br>ごま         | 豆腐<br>豚肉<br>つすら卵                | 牛乳<br>煮干し        | にんじん<br>葉ねぎ<br>サニーレタス<br>にら  | たまねぎ<br>干しいたけ<br>にんにく<br>しょうが<br>もやし                  | 488<br>618<br>737      |
| 29<br>(木) |    | ちらしずし   | さわらの和風あんかけ<br>菜花の昆布あえ<br>湯葉入りすまし汁<br>ひなあられ                                   | 米<br>砂糖<br>でんぶん<br>ひなあられ          |                   | 油揚げ<br>さわら<br>ゆば<br>かまぼこ        | 牛乳<br>塩こんぶ       | にんじん<br>さやいんげん<br>菜花<br>葉ねぎ  | ごぼう<br>しょうが<br>干しいたけ<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>だいこん<br>えのきたけ | 494<br>608<br>731      |

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※幼稚園または小学校、中学校のみの献立についてはそれぞれ(幼)(小)(中)と表記しています。

※市内・町内産の食材には下線を引いています。

☆善通寺市・琴平町・多度津町産食材

ダイシモチ、ごまつな、菜花、キャベツ、  
葉ねぎ、サニーレタス、ブロッコリー、  
ミニトマト、レタス、香緑

## 善通寺市・琴平町・多度津町学校給食センターホームページ



大根のそぼろ煮

給食レシピ  
毎月更新中!!

タンタン風うどん

食育だよりレシピのバックナンバーを  
写真付きで掲載しています。

クファージュシー

こんびっぴ焼き



<https://zkt-kyushoku.jp/>